

JUJITSU Attaques Coups de Pied

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED DE FACE, GENRE 'MAE-GERI', L'ESQUIVE PAR UN MOUVEMENT TOURNANT, EN MÊME TEMPS QUE JE CHASSE LE PIED D'ATTAQUE AVEC MON AVANT-BRAS. JE SAISIS CE PIED AVEC MON AUTRE MAIN ET, REVENANT...

...FACE À L'ADVERSAIRE, JE LE FAIS TOMBER SUR LE DOS, SOULÉVANT SA JAMBE EN MÊME TEMPS QUE JE LE ROUSSE EN ARRIÈRE.

11 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE FACE, par esquive et poussée

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED DE FACE, GENRE 'MAE-GERI', JE DÉVIE LE COUP EN REPOUSSANT LE PIED EN MÊME TEMPS QUE JE L'ESQUIVE PAR UN MOUVEMENT TOURNANT...

... JE SAISIS CE PIED ET JE LE SOULÈVE ET, EN PASSANT DESSOUS, JE LUI PORTE UN ATEMI DU PIED AU BAS-VENTRE.

12 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE FACE, par esquive et mae-geri

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED DE FACE, JE DÉVIE LE COUP, DE L'AVANT-BRAS OU DE LA MAIN VERS L'EXTÉRIEUR, TOUT EN L'ESQUIVANT PAR UNE ROTATION DU CORPS...

... JE SAISIS CE PIED A DEUX MAINS ET, REVENANT FACE À L'ADVERSAIRE, JE LUI PORTE UN COUP AU BAS-VENTRE.

13 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE FACE, par esquive et mae-geri

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED AU VENTRE, J'ESQUIVE PAR UN MOUVEMENT TOURNANT, EN MÊME TEMPS QUE JE DÉVIE LA JAMBE D'ATTAQUE VERS L'EXTÉRIEUR. PUIS JE SAISIS CETTE JAMBE DE L'AUTRE MAIN...

... ET JE LA SOULÈVE. POUSSANT L'ADVERSAIRE VERS L'ARRIÈRE, JE LE PROJÈTE EN FAUCHANT SA JAMBE D'APPUI PAR KO-UCHI-GARI.

14 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE FACE, par ko-uchi-gari

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED HAUT, JE L'ESQUIVE PAR UNE ROTATION SUR LE CÔTÉ ET JE LE DÉVIE PAR UNE PARADE DE MON AVANT-BRAS...

... JE REVIENTS FACE À L'ADVERSAIRE, EN MÊME TEMPS QUE, DE L'AUTRE MAIN, JE SAISIS SON PIED QUE JE SOULÈVE LE PLUS HAUT POSSIBLE TOUT EN LE POUSSANT. DÉSÉQUILIBRÉ, L'ADVERSAIRE TOMBE EN ARRIÈRE.

15 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED HAUT, en repoussant

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED HAUT, VISANT LA POITRINE, OU LE VISAGE, JE L'ESQUIVE EN EFFRANT SUR LE CÔTÉ D'UN MOUVEMENT TOURNANT EN MÊME TEMPS QUE JE DÉVIE LE PIED EN LE CHASSANT...

... VERS L'EXTÉRIEUR. PUIS JE SAISIS CE PIED À DEUX MAINS EN LE MAINTENANT LÉVÉ ET JE PORTE À L'ADVERSAIRE UN COUP DE PIED FOUETTÉ AU BAS-VENTRE...

16 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED HAUT, par atemi au bas-ventre

L'ADVERSAIRE ME PORTANT UN COUP DE PIED DE CÔTÉ, JE BLOQUE SA JAMBE AU CORNÉ DE MON BRAS ET JE LA GARDE DANS CETTE POSITION. REVENANT VERS LUI, JE LUI PORTE UN ATEMI DE LA DRAIVE DE MA MAIN...

... AU MOMENT ET JE LE Pousse EN ARRIÈRE, EN MÊME TEMPS QUE JE FAUCHE SA JAMBE D'APPUI EN KO-UCHI-GARI POUR LE FAIRE TOMBER SUR LE DOS.

17 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED LATÉRAL AVANT, par ko-uchi-gari

SUR UN COUP DE PIED DE CÔTÉ VISANT LE VISAGE OU LA POITRINE, JE BLOQUE LE COUP PAR L'EXTÉRIEUR AVEC L'AVANT-BRAS ET JE REDOISSE CETTE JAMBE VERS LE BAS ET VERS L'EXTÉRIEUR...

... JE SAISIS LE BRAS DE MON ADVERSAIRE AU POIGNET ET À L'ÉPAULE POUR LE TIRER VERS LE BAS, EN MÊME TEMPS QUE JE BALAIE SON PIED, JUSTE QUAND IL SE POSE AU SOL.

18 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE CÔTÉ, par de-ashi-barai

L'ADVERSAIRE M'ATTAQUANT EN ME PORTANT UN COUP DE PIED HAUT, J'ESQUIVE LE COUP PAR UNE ROTATION DU CORPS SUR LE CÔTÉ ET JE DÉVIE LE PIED PAR UNE PARADE DE MON AVANT-BRAS...

... DE L'AUTRE MAIN, JE SAISIS CE PIED ET JE LE LÈVE. REPOUSSANT L'ADVERSAIRE VERS L'ARRIÈRE, JE VIENS FAUCHER SA JAMBE D'APPUI PAR KO-UCHI-GARI !

19 DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED HAUT par ko-uchi-gari